

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop d'ail

Contre la toux...

1. Ingrédients :

- 80 g d'ail (environ 2 petites têtes d'ail).
- 150 ml d'eau
- 200 g de sucre.

2. Préparation :

Temps de préparation : environ 15 minutes.

- Pilez l'ail ou pressez-le avec un «presse-ail».

- Cuisez l'eau et le sucre, jusqu'à la fonte du sucre.

- Mettez l'ail pressé dans le mélange eau-sucre. Chauffez jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux (on peut observer des «grosses bulles», signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson), environ 10 minutes de cuisson.

- Laissez refroidir.

- Filtrez.

- Mettez en bouteille et faites une étiquette

Remarque : vous pouvez facilement faire une étiquette pour votre remède par exemple avec le nom de la préparation, la posologie, la date, etc. tout simplement en imprimant sur une feuille votre étiquette, la découper puis la coller sur la bouteille en trempant la face qui doit coller de l'étiquette dans du lait.

Les pistaches, une piste pour améliorer l'impuissance ?

Plusieurs médicaments sont disponibles pour traiter les troubles de l'érection (impuissance). Il s'agit de médicaments oraux ou de médicaments à injecter directement dans le pénis. A côté de ces traitements médicamenteux, certains aliments sont réputés bénéfiques sur l'érection, la plupart du temps sans fondement scientifique.

Des chercheurs turcs se sont intéressés à la pistache. Ils ont examiné l'effet de la consommation de pistaches chez dix-sept hommes mariés présentant des troubles de l'érection depuis plus de douze mois.

Pendant trois semaines, les participants ont été soumis à un régime alimentaire contenant 100 g de pistaches par jour. L'érection et différents autres paramètres (dont les taux de cholestérol HDL et LDL) ont été évalués avant et après ce régime spécial. Les résultats montrent une amélioration de l'érection et des différents paramètres biologiques influençant l'érection (baisse du cholestérol LDL et augmentation du cholestérol HDL). Cependant, il serait précocement de conclure que la pistache améliore les troubles de la fonction érectile. L'étude turque ne porte que sur dix-sept patients ! De plus, il aurait été intéressant d'évaluer l'effet placebo, en comparant ces résultats avec ceux obtenus chez des hommes soumis à un régime ne comportant pas de pistaches. Avant de se lancer dans une consommation effrénée de pistaches, il est plus sage d'attendre d'autres études sur le sujet...

Le châtaigne, c'est bon pour le tonus !

La châtaigne est non seulement bienfaitrice mais elle révèle également de formidables valeurs nutritionnelles et atouts santé.

Sa valeur énergétique est comparable à celle des céréales, soit 180 calories aux 100 g.

En outre, elle est exceptionnellement riche en sucres lents (glucides) qui présentent l'intérêt de libérer progressivement leur énergie. Elle est donc excellente pour les sportifs et la résistance à l'effort.

Ses lipides sont constitués pour les 2/3 d'acides gras insaturés qui sont les plus satisfaisants pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

De plus, ses modes habituels de préparation (grillée, ou cuite à la vapeur ou à l'eau) ne nécessitent pas l'adjonction de matières grasses !

Ses protéines, accompagnées par un laitage, donne un équilibre alimentaire parfait.

Une richesse minérale remarquable : la châtaigne est particulièrement généreuse en potassium et magnésium (aide à lutter contre le stress et la fatigue).

Elle apporte également des quantités appréciables de calcium et de fer, ainsi que de nombreux oligo-éléments. La châtaigne est donc un élément minéralisant d'un intérêt certain.

Son apport en vitamines E, B, et C représente au moins 10 % des apports recommandés quotidiennement à un adulte (pour 100 g de châtaigne fraîche).

100 g de châtaignes contiennent autant de vitamines C que 100 g de citron.

Enfin, la châtaigne est totalement dénuée de gluten et peut être consommée ainsi par les personnes atteintes de la maladie cœliaque (intolérance au gluten).

LE JASMIN

Un antidépresseur naturel

Plante médicinale riche en huile essentielle, en phytothérapie on utilise principalement les fleurs de jasmin pour son effet calmant et sédatif. Se présente en général sous forme de tisane à base des fleurs.

Le jasmin est originaire des régions du pied de l'Himalaya (Inde, Pakistan...). On le cultive toutefois actuellement dans de très nombreuses régions du monde (Amériques, Europe, Asie, Afrique, Maghreb...) plutôt dans les endroits chauds.

• Les fleurs de jasmin sont récoltées en été et au début de l'automne. Il est préférable de cueillir les fleurs de jasmin le soir (les fleurs ont plus d'arôme).

• L'huile essentielle de jasmin est très odorante et est utilisée notamment en parfumerie pour cet effet. L'huile essentielle de jasmin (à partir des fleurs) qui contient de l'acétate de linalol et de la jasmone, on parle aussi d'essence aromatique de jasmin.

• Vous pouvez planter du jasmin dans votre jardin et préparer ensuite en été des tisanes de jasmin à base des fleurs fraîches pour lutter contre le stress.

• Comme beaucoup d'autres plantes et surtout de fleurs, la magnifique plante et fleur de jasmin a aussi donné de très beaux prénoms féminins en arabe, et aussi tou-



jours plus fréquents en français, avec Yasmina (également Yasmine).

Effets du jasmin : sédatif, antidépresseur, spasmolytique, antiseptique.

Indications du jasmin : stress, légère insomnie, tension nerveuse, légère dépression, toux (avec spasmes).

Tisane fleurs de jasmin : contre le stress, une légère dépression, légère insomnie...

I. INGRÉDIENTS :

Pour une tasse de tisane de jasmin utilisez :

- 1 cuillère à soupe de fleurs fraîches de jasmin (environ 5 fleurs fraîches de jasmin).

- Environ 200 ml d'eau.

II. PRÉPARATION :

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau

bouillante aux fleurs de jasmin.

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

III. POSOLOGIE :

- Buvez une tisane de jasmin 2 à 3 fois par jour. Demandez conseil à votre médecin pour une posologie plus personnalisée.

Sachez que...

Plus les framboises sont foncées, plus elles ont une grande capacité antioxydante. Le même principe s'applique pour le jus de framboise. Plus il est foncé, plus il est concentré en composés phénoliques.

Un démaquillant doux

Mélangez un demi-verre de jus de courge à un quart de litre de lait d'amande douce. Appliquez sur le visage et retirez l'excédent à l'aide d'un coton.

A conserver au frais pour stabiliser le mélange.

Le saviez-vous ... ?

Le fenouil (besbass) est surtout connu comme diurétique draineur du foie et des reins. Il a également des propriétés œstrogénostimulantes, intéressantes dans le traitement de la ménopause. Ses qualités de draineur seront aussi utiles aux femmes ayant dans cette période un problème de rétention d'eau.

Le jour le plus déprimant de l'année ?

Le troisième lundi de janvier serait, selon un chercheur, le jour le plus déprimant de l'année. Cette théorie est pourtant remise en question par médias et experts.

Selon le psychologue Cliff Arnall, de l'université de Cardiff au Royaume-Uni, le troisième lundi de janvier serait la journée la plus déprimante de l'année. Pour parvenir à cette conclusion, il a développé une équation mathématique qui lui permet aussi d'affirmer qu'une autre journée, dans le courant du mois de juin, serait en contrepartie la plus heureuse de l'année.

Depuis cette «découverte», plusieurs se sont élevés contre cette théorie. Sur un site, consacré aux nouvelles technologies, on explique que Cliff Arnall aurait développé cette théorie pour le compte d'une agence de voyages, dans le but à peine voilé «de vendre davantage de voyages en capitalisant sur le malaise collectif», lit-on dans le site. Malgré tout, la notion de «Blue Monday» persiste dans le temps et revient chaque année. Un communiqué émis par la Mental Health Foundation britannique s'en fait encore l'écho : «Des recherches ont démontré que ce n'est pas le fait d'être le troisième lundi de janvier qui déprime les gens et les rend pessimistes. C'est plutôt parce que les journées sont très courtes à cette période de l'année et qu'on manque de lumière.

Cette situation perdure en janvier et durant les autres mois d'hiver», lit-on dans le communiqué.

Le pamplemousse

Diurétique, le pamplemousse aide l'organisme à se débarrasser de toutes ses toxines et allège la rétention d'eau. Drainant, il booste la circulation sanguine, favorise l'amaigrissement et la bonne santé rénale. Dernière vertu non négligeable : l'agrumes est un antidépresseur naturel. Antiseptique, astringent, tonifiant... Le pamplemousse tonifie et régénère tous les épidermes et assainit les peaux grasses. Il peut être également utilisé pour revitaliser un cuir chevelu fatigué.

Pour une lotion pour unifier le teint : pressez le jus d'un pamplemousse et laissez «décanter» quelques minutes.

Appliquez à l'aide d'un coton sur peau propre.

Arthrose : l'ail un facteur de prévention efficace

C'est une étude réalisée par des chercheurs du King's College London et de l'Université d'East Anglia (UK) publiée dans le fameux British Medical Journal qui montre que l'ail peut vraiment protéger contre l'arthrose, en particulier celle de la hanche.

Les femmes qui suivent une alimentation riche en légumes du genre allium, comme l'ail, les oignons et les poireaux, présentent un risque bien inférieur d'«arthrose de la hanche».

Ces résultats mettent non seulement en évidence les effets bénéfiques possibles de l'alimentation dans la prévention de l'arthrose, mais aussi démontrent, encore une fois, le potentiel d'utilisation de composés naturels présents dans l'alimentation – et ici dans l'ail – dans le développement de nouveaux traitements. La relation entre poids corporel et arthro-

se a déjà été reconnue, même si elle n'est pas encore complètement comprise et admise. Cette étude est la première du genre à travailler sur les habitudes alimentaires et leur impact sur le développement et la prévention de la maladie. Les femmes sont plus susceptibles de la développer que les hommes.

L'arthrose provoque douleur et incapacité par manque d'appui sur la hanche, les genoux et la colonne vertébrale. Actuellement, il n'existe pas de traitement efficace au-delà de la prise en charge de la douleur et, au final, le remplacement des articulations. Cette étude, cofinancée par l'Arthritis Research (UK) et le Wellcome Trust a porté sur plus de 1 000 jumeaux, en grande majorité sans symptômes d'arthrite. L'équipe a effectué une évaluation détaillée des habitudes alimentaires des jumeaux et mesuré l'arthrose des participants au début de l'étude aux

hanches, genoux et colonne vertébrale. Les chercheurs constatent chez les participants qui ont une consommation importante de fruits et légumes, dont des alliums comme l'ail en quantité suffisante, moins de preuves d'arthrose de l'articulation de la hanche.

Les chercheurs ont également étudié les composés de l'ail. Un composé, le disulfure de diallyle, limite la production d'enzymes responsables de la dégradation du cartilage.

Une voie vers un nouveau médicament pour la prévention et le traitement de l'arthrose de la hanche, qui doit encore être confirmée par des études de suivi. Le professeur Ian Clark de l'Université d'East Anglia conclut : «L'arthrose est un problème de santé publique majeur et cette étude passionnante montre le potentiel de la diététique et de la supplémentation pour changer le cours de la maladie.»